ڕێنمایی هیمۆفیلیا

وەرگێڕانی:

م. سەعد فاروق یوسف شێخ بزێنی

هەولێر - ٢٠١١

ڕێنمایی هیمۆفیلیا

نووسراوی ئالیاندێرو وارگاس

وەرگێڕانی بۆ فارسی:علی اکبر چوپان

وەرگێڕانی لە فارسییەوە بۆ کوردی

م. سەعد فاروق یوسف شێخ بزێنی

هەولێر - ٢٠١١

ناوی کتێب: ڕێنمایی هێمۆفیلیا

وەرگیرانی :م.سەعد فاروق یوسف شێخ بزێنی

بابەت: تەندروستی

پیت چنین: عومەر فاروق

نەخشەسازی ناوەڕۆک: نەورۆز جەمال

نەخشەسازی بەرگ:ئاسۆ خالید

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (٨٤٩) ساڵی (٢٠١١)ی پێدراوە

بەهاوکاری بەڕێوەبەرایەتی گشتی ڕۆژنامەنووسێ

و چاپ و بڵاوکردنەوە چاپکراوە

پێشەکی

ئەم پەرتووکە لە ژێر ناونیشانی (ڕێنمایی هیمۆفیلیا) یە، بۆ کارکردن لەسەر نەخۆشی هیمۆفیلیا، هەوڵم داوە ئەم کارە ئەنجام بدەم کە ئەرکێکی گرنگ و بەرچاو دەبینێت بە تایبەتی لە بواری شیکردنەوە و ڕوونکردنەوەی نەخۆشی هیمۆفیلیا بۆ گشت تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا لەگەڵ چەند ڕێنماییەکی گرنگی تایبەت بە نەخۆشیەکەیان خراوەتە ڕوو، مەبەستیش لەم پەرتووکە دا ئەوەیە کە لەبەر ئەوەی هیچ پەرتووکێکی تایبەت بە نەخۆشانی هیمۆفیلیا بە زمانی شیرینی کوردی بەم شێوەیە نەبوو کە سوود بەخش بێت بۆ تووشبووەکانی نەخۆشی هیمۆفیلیا لە هەرێمی کوردستان، بۆیە من بیرم لەم کارە کردەوە، خۆم لە قەرەی ئەم بابەتەدا، ئامانجیش لەم بابەتە ئەوەیە کە بتوانم نەخۆشی هیمۆفیلیا بە زمانی کوردی بە شیکراوەیی لەبەر دەست بێت بۆ گشت تووشبووەکان، لەگەل خستنە ڕووی گرنگترین ڕێنماییەکانی تایبەت بە نەخۆشییەکە، بۆ ئەوەی تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا سوودمەند بن لێ ی، وە بتوانم کەمێک لە ئەرکی سەرشانی تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا کەم

بکەمەوە، ئاشکرایشـــە کە هیچ کارێکی زانستی هەروا بە ئاسانی دەستەبەر نابێ و بێ گیروگرفت نابێ تا گەیشتن بـــە ئەنجام، بۆیـــە ئەرک و ماندووبوون و شـــەونخوونی زۆرم کێشـــاوە تاکـــو ئـــەم پەرتووکە هەروا بە ئاســـانی کەوتۆتە بەر دەســـتی ئێوە، بۆیە لەم پەرتووکەدا گشـــت ئـــەو ڕێنمایی و باس و خواســـانە باس کراوە کە تایبەتن بە نەخۆشـــی هیمۆفیلیا لەگەڵ چەند هێلکارییەکی تایبەت بە نەخۆشـــییەکە بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتری مەبەستەکە، وە خوازیارم لەم هەوڵەم دا توانیبێتم کە بار سووکیەکی تەواو دەستەبەر بکەم بۆ تووشبووانی نەخۆشی هیمۆفیلیا سەبارەت بە نەخۆشیەکەیان، هیوادارم گشت تووشبووانی نەخۆشـــییەکە ســـوودمەند و بەهرەمەند بن لەم زانیاری و ڕێنماییانەی کە تایبەتە بە نەخۆشـــییەکەیان، ســـوپاس وستایشـــی بێ پایانم بۆ خوای گەورە، کە کۆمەکی کردم بـــۆ تەواو کردن و بـــە ئەنجام گەیاندن لە وەرگێرانی ئەم پەرتووکـــەدا، داواکارم لـــە خـــوای گـــەورە بیکاتە مایەی ســـوود و نیەتم پـــاراو بکاتەوە بۆ تەنهـــا خۆی، بۆیە من ئەم پەرتووکە دەکەمە دیارییەک بۆ گشـــت تووشبووانی نەخۆشـــی هیمۆفیلیا لە هەرێمی کوردستان، بۆیە تەمەننا دەکەم ئەم چەند ڕوونکردنەوە و ڕێنماییە ببێتە دەرمانێکی

دائیم بۆ گشــت تووشبووەکانی نەخۆشــی هیمۆفیلیا، کە هەردەم لە ژێر دەستیان بێت بۆ چارەسەرەکەیان، وە ببێتە هۆیەکی سەرەکی بۆ بار سووک کردنی نەخۆشییەکەیان لە هەموو بارێک و ساتە وەختێک دا .

م. سعد فاروق شێخ بزێنی

سەرۆکی کۆمەڵەی هیمۆفیلیای کوردستان

هەولێر

٢٩ / ٥ / ٢٠١١

ڕاهێنانی نەخۆش و بنەماڵەکەی لە گرنگترین چەکەکانە لە بەرامبەر هێمۆفیلیا و گرفتەکانی دا

دکتۆر پیتێر جۆنز لە کتێبی ژیان لە گەڵ هێمۆفیلیا دا

ئـەم کتێبە بۆ ئـەو بنەماڵانە ئامادە کراوە کە نەخۆشـی هێمۆفیلیـا یـان هەیـە. ئەندامانـی بنەماڵـەی کەسـی تووشـبوو بە هێمۆفیلیا هاودەردی و هاو سۆزی لە گەڵ نەخۆشەکەیاندا دەکەن. ئەوان پێویستیان بە زانیاری نوێ و تەواوە سـەبارەت بە کەسی هێمۆفیلیا و هەموویان بۆ هەبوونی ژیانێکی ئاسایی و بەختەوەرانە و سەربەستانە تێدەکۆشـن. هەمـوو مرۆڤەکان لـە ژیانیان دا تووشـی گیروگرفت دەبن ئەم بنەماڵانەش پێویسـتە فێر ببن چۆن لە گەڵ کەسی هێمۆفیلیا دا هەڵسوکەوت بکەن.

هێمۆفیلیا دەتوانێ ئەزموونێکی ئەرێنی بێ لە ژیاندا.

ئـەم بیرکردنەوەیـە ڕەنگـە سـەیر بێتە بەرچـاو، بەڵام باوڕێکی سـەرنجڕاکێش و بونیاتنەرە. هێمۆفیلیا هۆکاری دروسـت بوونی گیروگرفـت و گوشـارگەلی دەروونیە، بـەڵام کات دەتوانێ ببێتـە ئەزموونێکی ئەرێنی لە ژیاندا،

ژیـان له گه‌ڵ هێمۆفیلیا دا خه‌باتێکی مه‌زنه و ئێمه ناچار ده‌کات بـه هه‌مـوو هێزمانـه‌وه برۆینه پێشـه‌وه. فێرمان ده‌کات وردبین بین و خۆمان باشـتر بناسـین. هێمۆفیلیا ده‌بێتـه هۆی ئـه‌وه‌ی لـه منداڵه‌کانمـان نزیکتـر بینه‌وه و ئـه‌وان بـه دڵگه‌رمییه‌کی زیاتره‌وه پاڵمـان پێوه بده‌ن. ژنانـی گوێزه‌ره‌وه‌ی هێمۆفیلیاش به هۆی ئه‌و بارودۆخه ناخۆشه‌وه که روو به‌ڕووی بوونه‌ته‌وه، نمونه‌یه‌کی دیکه‌ن له خۆڕاگری و چاونه‌ترسـی. هه‌سـت و خوشه‌ویستی و دڵسۆزییان بۆ براکانیان و کوڕه‌کانیان جێگای ستایشه.

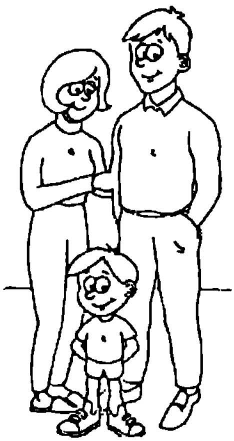
هێمۆفیلیا قوتابخانه‌ی پاشکۆی خوشه‌ویستی، چاونه‌ترسی و به‌هێزبوونه.

ئێمه له دۆنیای هێمۆفیلیا دا، به هێزوجیدییه‌ت و حه‌زه‌وه بۆ سه‌رکه‌وتن به سه‌ر خراپترین سه‌ختییه‌کان و ناڕاحه‌تی و موسـیبه‌ته‌کاندا خه‌بات ده‌که‌یـن. له خه‌بات بۆ ژیان و دونیایه‌کـی باشـتر دا، برایه‌تـی و لێک نزیکی پاشـکۆ و جیهانی پاڵپشتی ئێمه‌یه .

پێرست

(١)
کاتێک هێمۆفیلیا یەک لە بنەماڵەیەک دا سەرهەڵدەدات



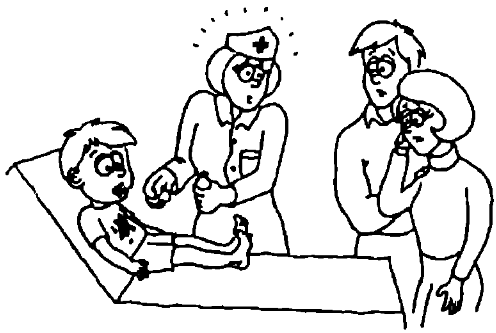


ئێمە بنەماڵەیەکی ئاسایی بووین.

رۆژێ خوێنی دەمی منداڵەکەم بەر بوو.



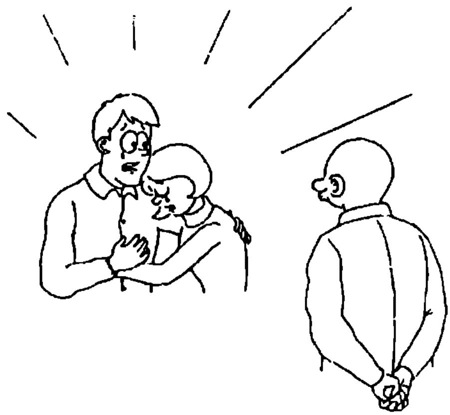
ئێمه ئەومان لە نەخۆشخانەیەکەوە بۆ نەخۆشخانەیەکی تر گواستەوە، بەڵام کەس نەیتوانی یارمەتیمان بدات و خوێن بەربوونەکەی ڕانەوەستا.



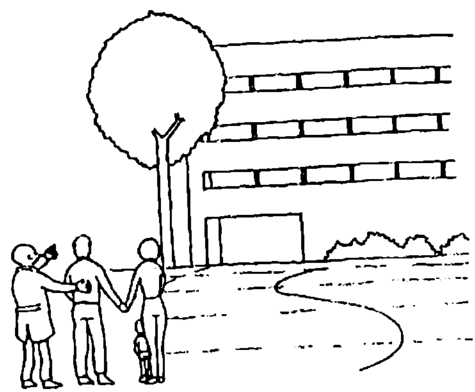
کەم کەم خەریک بوو هیوابڕاو دەبووین،تا ئەوەی کە دکتۆر (پزیشک) بۆ ئەو بڕیاری تاقیکاریی گیرسانەوەی خوێن "انعقاد"ی دا.



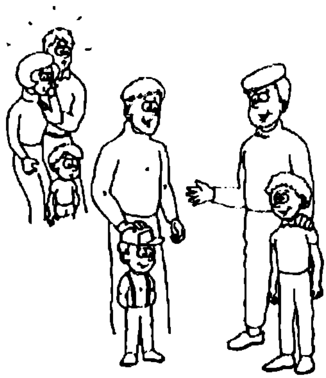
دکتۆر (پزیشــک)پاش دیتنــی وەڵامــی تاقیکارییەکان بە ئێمەی ڕاگەیاند کە کوڕەکەم تووشــی هیمۆفیلیای توندی جۆری (A) بوە.



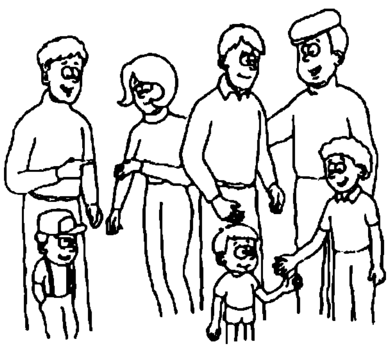
پاشــان دکتــۆر ئێمەی بــۆ ناوەندی هیمۆفیلیــا ڕێنوێنی کرد.



لەویَ بنەماڵەی زۆری لێ بوون کە لە گەڵ کوڕەکانیان دا هاتبوون. منداڵان و پیاوانێک کە لە حاڵێکدا کە دەیانزانی تووشی هێمۆفیلیا بوون، تەندرووست، خوشحاڵ وسەر بەرز دیار بوون.



پاش زەبرێکی رۆحی کارتێکەر کە هەمان بوو، تا ڕادەیەک ئارامیشمان گرت.

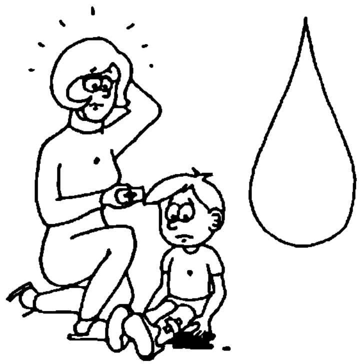


کـەم کـەم فێر بووین کە درێژە دان بە ژیان لە گەڵ هێمۆفیلیاش دا قورس نیە.

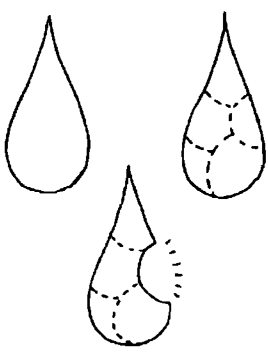
(٢)
هیمۆفیلیا و جۆرەکانی



هێمۆفیلیا جۆرێک نەخۆشی خوێنییە.
کەســانی تووشــبووی هێمۆفیلیا بە ئاسانی خوێنیان بەر دەبێ و راوەستانی خوێن بەربوونەکەیان ئەستەمە.



خوێن لە بەشگەلی جۆراوجۆر پێکهاتووە.
کەسانی تووشبووی هێمۆفیلیا یەکێ لەو بەشانەیان نیەکە دەبێتە هۆی راوەستانی خوێن. ئەم بەشانە بە فاکتۆرگەلی گیرسانەوەی خۆین ناودەبرێت.



کەسانی تووشــبووی هێمۆفیلیا زۆر جار تووشی خوێن بەربوونی ناوەکی (داخڵی) دەبن کە لە دەرەوە نابینرێ.

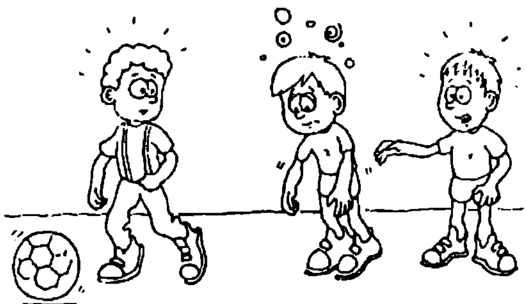


جاری وا هەیە دەست، پا، ئەژنۆ، ئەنیشک یان شوێنەکانی تری لەش هەڵدەنووسێ یان شین هەڵدەگەڕێ و ئازاریان هەیە.

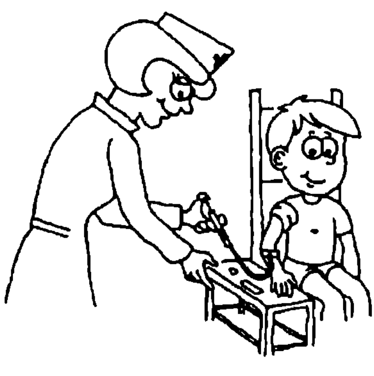


جاری واش هەیە سەرەتا ئێش
و ئازار دەست پێدەکات و
پاشان ئەندامی لەش هەڵدەنووسێ.

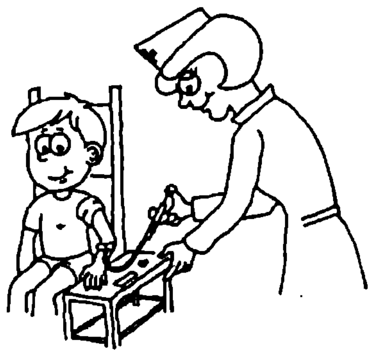
ئەگەر خزمەتگوزاری پزیشکی تایبەتی لە خزمەت کەسانی هێمۆفیلیـــا دا نەبێ، هێدی هێــدی هێمۆفیلیا دەتوانێ ببێتە هۆی خەسار بینینی ماسولکە و جمگەکانیان.



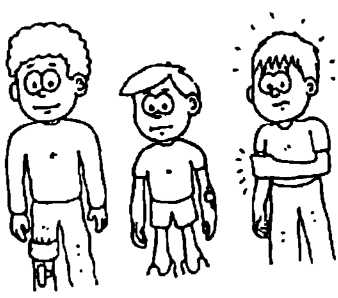
کەســـانی هێمۆفیلیا بە بەرهەم گەلیک دەرمان دەکرێن کە لە پلاسمای خوێنی مرۆڤ دروست کراون.



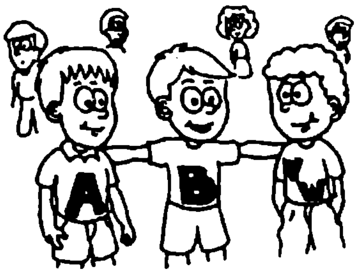
لــه کاتی خوێــن بەر بوون یــان بۆ پێشــگرتن لە خوێن بەربوون، ئــەم بەرهەمانە بە دەرزی دەدرێن لە دەماری کەسانی تووشبووی هیمۆفیلیا.



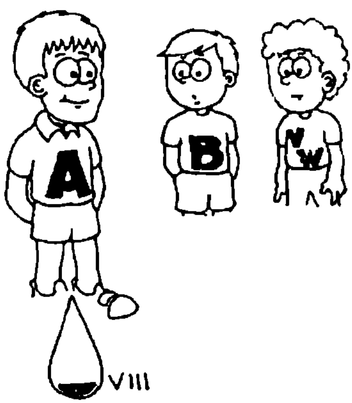
کەڕەتەکانی دەرزی لێدان پەیوەندی بە توندی نەخۆشــی کەســەکەوە کە لە دوو جار لە هەفتە دا تاکوو یەک جار لە ساڵ دا گۆڕانی بەسەر دا دێت.



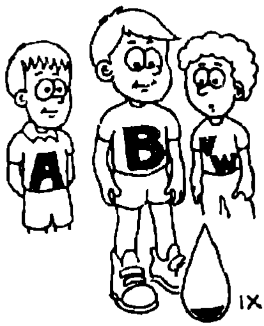
هێمۆفیلیــا چەندین جۆری هەیە و ئــەو جۆراوجۆریەش پەیوەنــدی بە نەبوونی ئــەو فاکتۆرەوە هەیــە کە خوێن دەگرســێنیتەوە لــە خوێنی ئــەودا. باوتریــن جۆرەکانی هێمۆفیلیــا، جــۆری A و B و نەخۆشــی خوێنــی ڤــون ویلبراندە.



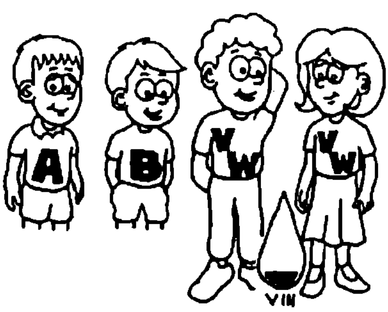
زیاترین و ناسراوترین جۆری هێمۆفیلیا جۆری(A) یان جۆری کلاسـیکییە. لەم جۆرە لە نەخۆشــی دا فاکتۆری بەسترانەوە ی (٨) (VIII) لە خوێن دا کەمەو یان هەرلـ بـ ڕەت دا ئەم فاکتۆرە لە لەش دا دروست نابێت.



له هێمۆفیلیا جۆری (B) دا فاکتۆری گیرسـانەوە(٩)(IX) له خوێنی کەسەکەدا زۆر کەمە و یان بوونی نیە.



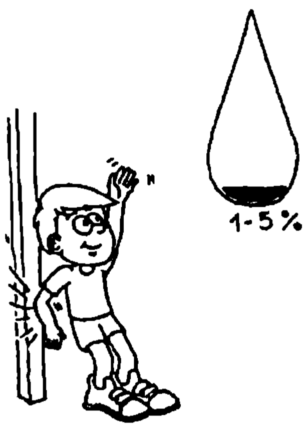
فاکتـۆری یارمەتـی دەری فـۆن ویلبرانـد بەشـێک لەفاکتۆرەکانـی گیرسـانەوەی(٨)ە، لـە نەخۆشـی فـۆن ویلبرانـد ئـەم فاکتـۆرە یارمەتی دەرە بە تـەواوی یان بەشـێک لە ئەرکـی خۆی بـە چاکی بەجـێ ناهێنێ. ئەم نەخۆشـیە بەگشـتی بە توندی هێمۆفیلیا A و B نیە و بە شێوەی یەکسان لە ژنان و پیاوان دا سەرهەڵدەدات.



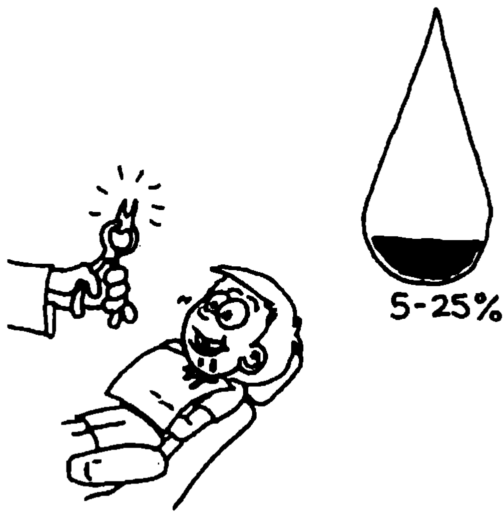
لــه کەســانێک دا کــه هێمۆفیلیــان تونــده، رادەی فاکتــۆری گیرسانەوە ی خوێن کەمتر لە ١٪ لە حاڵەتی ئاسایی خویەتی. ئەم کەسانە هەموو هەفتەیەک تووشی خوێن بەربوون دەبن. خوێــن بەربوونەکانیــش ڕەنگە بەهــۆی زەبــر لێکەوتن یان سەربەخۆ بێت.



لە کەســانی هیمۆفیلیا دا بەشێوەی نێوەنجی ڕادەی فاکتۆری گیرســـانەوە ی خوێن لــە نێوان (١) تا (٥) لەســـەدی حاڵەتی ئاسایی خۆی دایە. ئەم کەسانە کەمتر تووشی خوێن بەربوون دەبن.



ئــەم گرووپە لە عەمەلیاتی جەڕاحی، کێشــانی ددان ویان لە ڕووداوێک دا تووشی خوێن بەر بوونی نائاسایی دەبن.

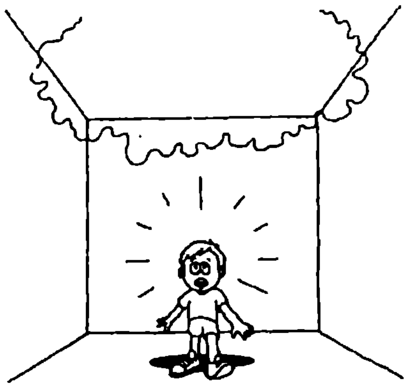


(٣)

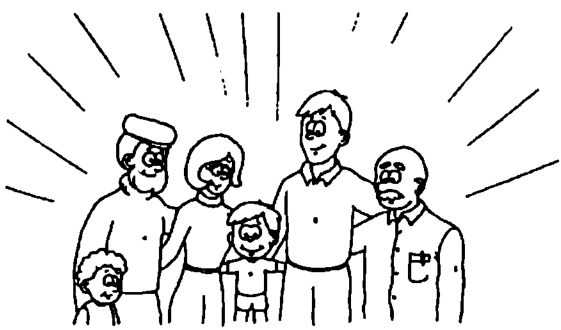
ژیان لە گەڵ هیمۆفیلیا دا، قبوڵ کردنی راستی بەشداری، هاوئاهەنگی و یارمەتی دانی خەڵکی دا.



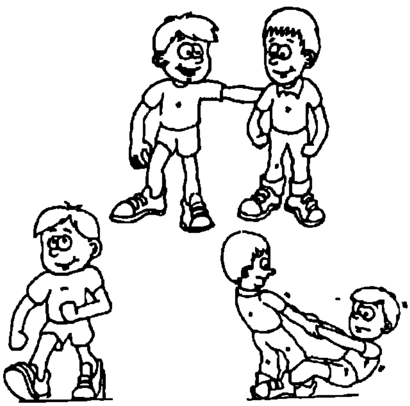
بــه باوڕی کەســەکان، هیمۆفیلیــا گێژەڵووکەیەک نیە کە بەتەنیا بکرێ ڕووبەڕووی ببینەوە.



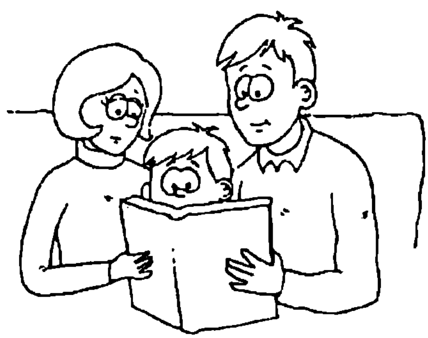
ئێمە پێویســتمان بە یارمەتی یەکتری هەیە. یارمەتیدان و هاوکاری یەکتریی دەبێتە هۆی بەهێزبوونمان.



سـێ بنەمای سـەرەکی لە ژیانی کەسەکانی هێمۆفیلیا دا کە یارمەتیدەریانە بۆ قبوڵ کردنی واقیعیەت، بەشـداریی ئیش و کاری یەکتری و یارمەتیدانی خەڵکە.

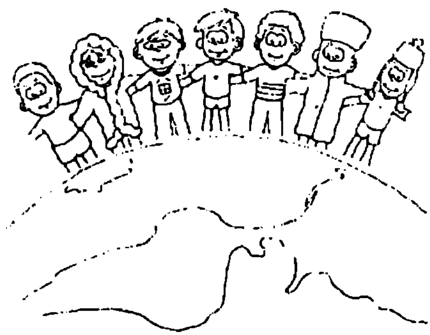


بـۆ قبوڵ کردنی واقعییەت دەبێ تا ئەو جێگایەی دەکرێ موتالەعە بکەین. پاش سـەردان و راوێژ لە گەڵ کەسانی شارەزا دا، پرسیارەکانمان بکەین و گوێ لە رێنوێنییەکانیان بگرین .

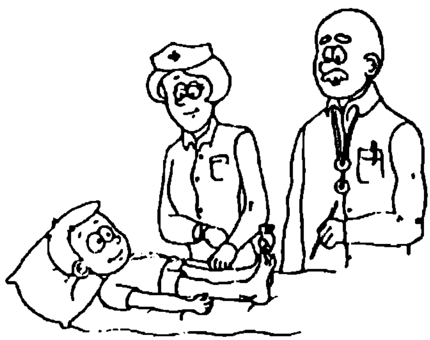


پێوەنــدی قووڵی دۆســتایەتی و خوشەویستی،کەســانی هیمۆفیلیا، بنەماڵەیــان و گرووپە دەرمانیەکان لێک نزیک تر دەکاتەوە. باشــتر وایە ئەم چەشنە دۆستیانە ببنە باو و پەرە بستێنن وکەسەکانی بۆ هان بدرێن.

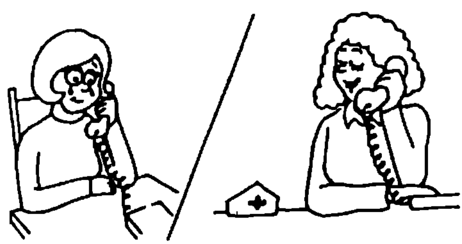
کەســانی هێمۆفیلیــا، بنەماڵەکانیــان، پزیشــکەکانیان وخۆبەخش گەلێکن کە ئامادەن یارمەتی کەسانی هێمۆفیلیا بکەن.



ئەگـــەر ڕێنوێنی پێویســـت بـــوو پێوەندییان پێـــوە بکەن. هێمۆفیلیـــا بەشـــێکە لە ژیانی ئـــەوان. ئـــەوان خوازیارن یارمەتـــی ئێـــوە بدەن.ئـــەوان دەرک بـــە گیروگرفتەکانی ئێـــوە دەکـــەن و ڕێنوێنی گونجاوتان پـــێ دەدەن. لە مەڕ بابەتگەلێـــک کە دەبنە هۆی ترس و نیگەرانی و دڵەڕاوکێ ئێوە، قسەیان لە گەڵدا بکەن.



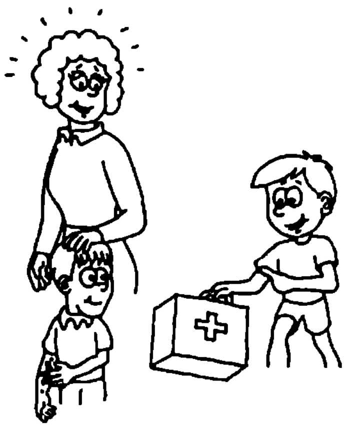
ئەوان بە تەواوی ئێوە بۆ ئەوکارانە ڕادێنن وپەروەردە دەکەن و لە کاتە ناخۆشەکاندا



دەبنە هۆی دڵنیایی

و خاترجەمیتان.

له کاتێک دا کە ئێوەیش ئەو ئەزموون و زانستەتان وەدەست هێناوە، هەوڵ بدەن یارمەتی خەڵکی تریش بدەن.



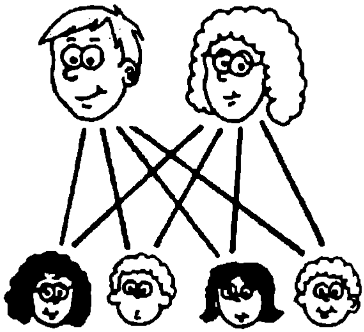
ئــەم کارە دەبێتە هــۆی ئەوەی کــە لۆجیکی(منطقي) بیر بکەنەوە.شوجاعەت و ئازایەتی و چاونەترسیی پێویستت بۆ درێژەدانی ڕێگاکەت هەبێت.



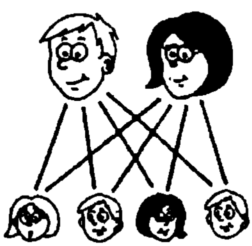
(٤)
هێمۆفیلیا چۆن دەگوازرێتەوە؟



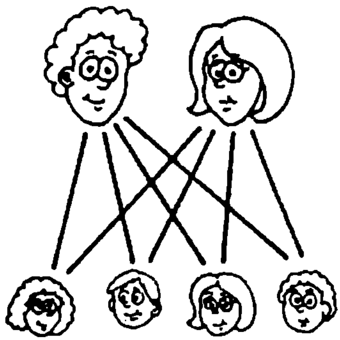
هیمۆفیلیا نەخۆشـــییەکی ژێنێتیکییە. پیاوان تووشـــی ئەم گرفتـــە دەبن و لـــە ڕێـــگای کچەکانیانـــەوە دەیگوازنەوە. هیمۆفیلیـــا کـــوڕی کەســـانی تووشـــبووی هیمۆفیلیـــا نایگوازنەوە.



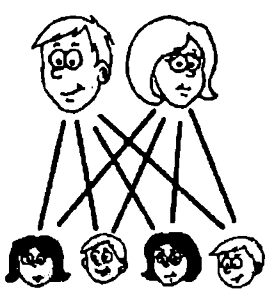
بەگشـــتی کچان تووشی نەخۆشـــی هیمۆفیلیا نابن،بەڵام دیگوازنـــەوە بۆ منداڵانی کچ یـــان کوڕەکانیان. هەر بۆیە بەو کەسانە دەڵێن گوێزەرەوەی هیمۆفیلیا.



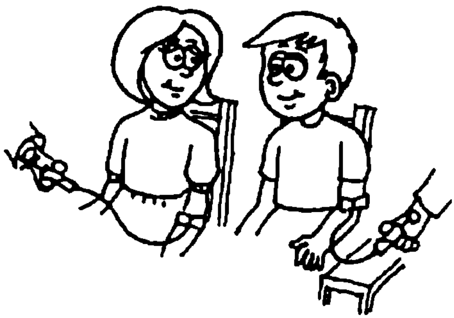
لەگـەڵ ئەوەی دا کە هیموفیلیا نەخۆشـییەکی ژێنێتیکییە، بـەڵام (٣٠) تـا (٤٠) لەسـەدی نەخۆشـە هیمۆفیلیاکان، نەخۆشـییەکەیان لە بـاوک و دایکییانەوە وەر نەگرتووە. ئەوانە بابەت گەلی نوێی نەخۆشین و بەهۆی هەڵکشان و داکشانی بۆهێلیەوە (ژێنیەوە) تووشی هیمۆفیلیا بوون.



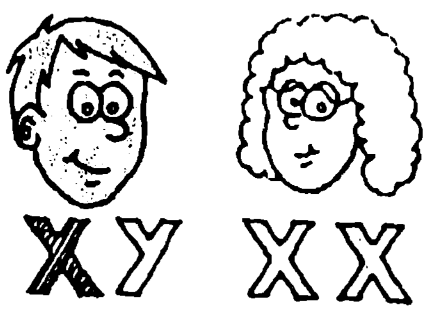
ئایـا ژنانیش تووشـی هیمۆفیلیا دەبن؟ ئەگـەر پیاوێکی هیمۆفیلیـا لـە گـەڵ ژنێکـی گویـزەرەوەدا زەواج بکات، ئەگەری ئەوە بەهیزە کە کچەکەیان هیمۆفیلیا دەربچێت.



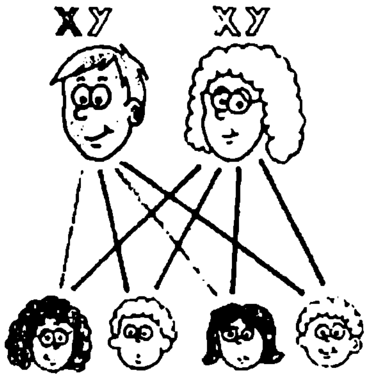
دەرمانی کچانی هیمۆفیلیا هاوشێوەی کورانی هیمۆفیلیایە.



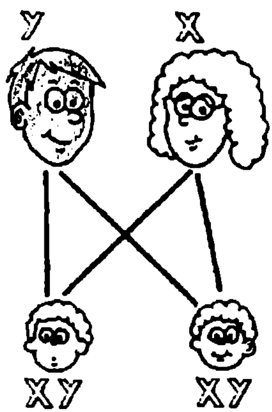
لە پیاو دا دوو کرۆمۆسۆمی ڕەگەزیی بوونی هەیە کە بە کرۆمۆسۆمی X و Y ناسراون. ژنان دوو کرۆمۆسۆمی X یان هەیە. بۆهێلی (ژێنی) (جیناتی) هیمۆفیلیا لە سـەر کرۆمۆسۆمی Xـەوەیە.



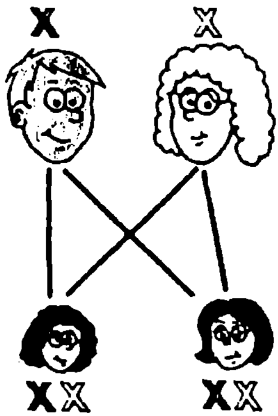
بۆچی پیاوانی هیمۆفیلیا کوڕەکانیان تەندرووستن؟



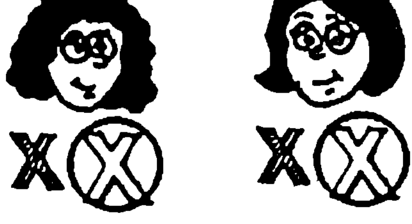
چونکــی، بۆهێلــی تەندروســـت لە ڕێگای کرۆمۆســـۆمی ژنـــەوە دەگوازرێتـــەوە. پیـــاوی هیمۆفیلیا کرۆمۆســـۆمی Y بـــە کوڕەکـــەی خۆی دەدات کە گوێـــزەرەوەی بۆهێلی هێمۆفیلیا نیە و بەم هۆیەوە ئەوان تەندروستن.



به پێچەوانەوە، پیاوی تووشبوی هێمۆفیلیا کرۆمۆسۆمی X دەدات بە کچەکانی خۆی کە هێمۆفیلیان لە گەڵە و هەر بۆیە ئەوان دەبنە گوێزەرەوەی هێمۆفیلیا.



کچانــی پیــاوی هێمۆفیلیا تووشــی نەخۆشــی هێمۆفیلیا نابن،چونکە ئەوان کرۆمۆسۆمی X یان تەندروستە کە لە دایکی تەندروستی خۆیانەوە گرتوویانە.

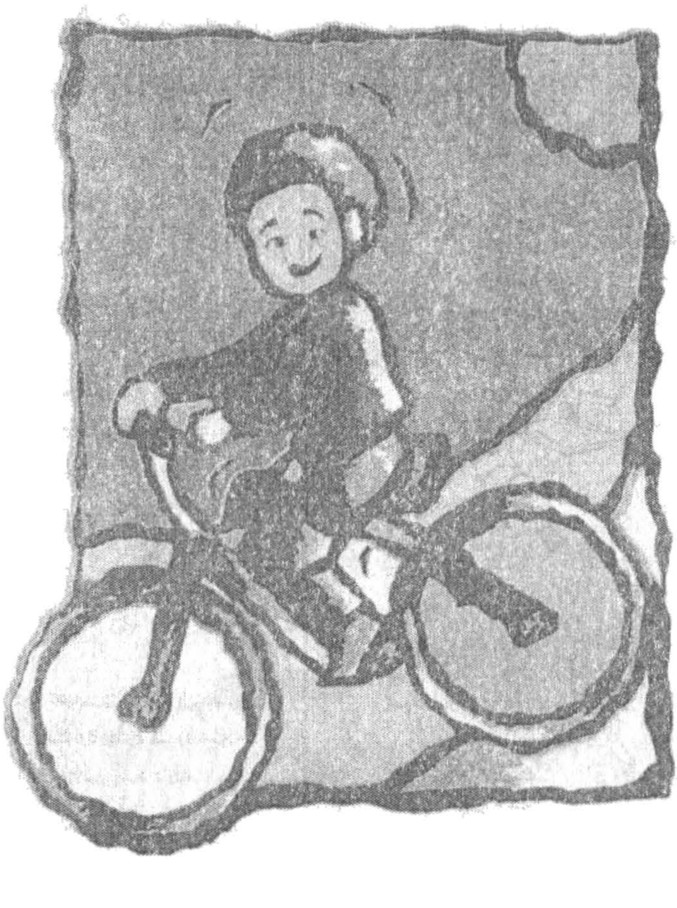


دایکــی گوێــزەرەوەی هێمۆفیلیا لــە هــەر دووگیانییەک دا ئەگەری ئــەوەی هەیە کورێکی تەندروســت، کوڕێکی هیمۆفیلیــا، کچێکی تەندروســت یان کچێکــی گویزەرەوە بێنێتە دونیاوە .



(٥)

خوێن بەربوون بە هۆی ڕووداوەوە یان سەربەخۆ (خۆبەخۆ) و ڕێگاكانی خۆدەرمان كردن



خوێــن بەر بوون بە هۆی زەبــر لێک وتن [illegible]ەکان دا، داکەوتن، پێچ کەوتنی پا و ....هتد ەوەیە.

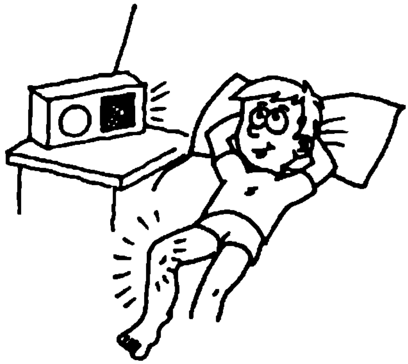


تارادەیــەک دەکــرێ بــە خــۆ ئامــادە کــردن و رێک و پێکی،خۆپاراستن، ئارامش و تەمرین گەلی جەستەییەوە کە ماسولکەکان بەهێز دەکەن، پێش بەم خوێن بەربوونانە بگرین.





خوێن بەربوونە سەربەخۆکان پێوەندییان بە زەبرلێکەوتن، رووووداو، کەوتنەکان و...ەوە نیە و بە شێوەی کتوپڕ .



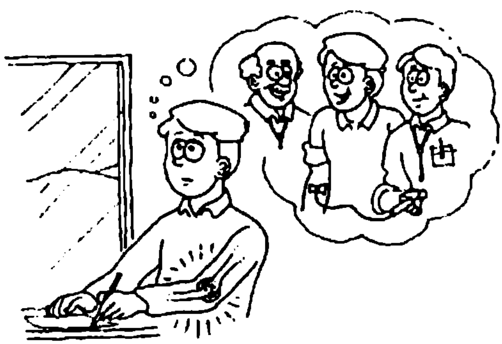
وبەبێ هیــچ هۆکارێکــی روون روودەدەن.کۆمەڵێک لەو بڕوایــەدان کــە پێوەندییەک لــە نێوان خوێــن بەربوونی سەربەخۆ و زەختە دەروونییەکاندا هەیە.



بــۆ نموونه، له قوتابخانه دا خوێن بەربوونی ســەربەخۆ دەبێتــە هۆی ئــەوەی قوتابیەکە نەتوانــێ تاقیکارییەکەی بکات.



پزیشــکێکی هیمۆفیلیـا دەڵــێ: زۆر جـار کە هەســت بە تەنیایــی دەکەم تووشــی خوێن بەربووندەبــم. هەر بۆیە هەوڵ دەدەم کە کاتی بەتاڵایی خۆم لە گەڵ دۆســتانم بە سەر بەرم.



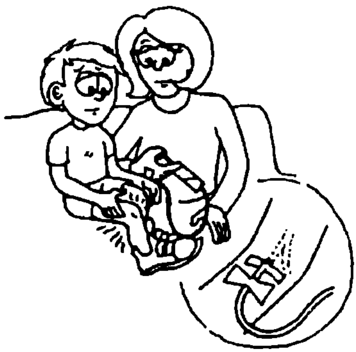
جیـاوازی خوێن بەربوون بە زەربــە و خوێن بەربوونی سەربەخۆ ئەوەیە کە لە خوێن
بەربوون بە هۆی زەربەوە،
هۆکارێکی روون بۆ خوێن
بەربوونەکە بوونی هەیە.
بەڵام لە خوێن
بەربوونی سەربەخۆدا
هۆکارێکی روون بۆ خوێن
بەربوونەکە بوونی نیە.



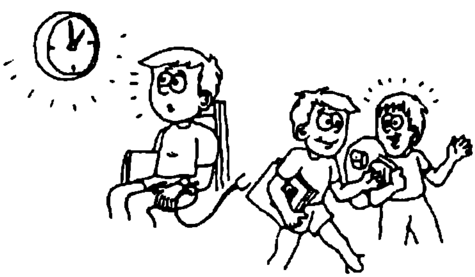
بۆ پێشگرتن بە خوێن بەربوونەکان ودواهاتەکانی پێشنیار دەکـرێ کە بارودۆخـــی دەروونییەکی ئەرێنـــی، هیوادار و هیوابەخـــش و ڕووگەشـــتان هەبێت و لـــە یارییەکان و چالاکییەگرووپییەکانــدا لە گەڵ هاوڕێیان و دۆســـتان لە قوتابخانە وماڵەوە بە شـــێوەی جیددی بەشـــداری بکەن. ئەگەر کرا لە ماڵەوەدا خۆتان دەرمان بکەن.



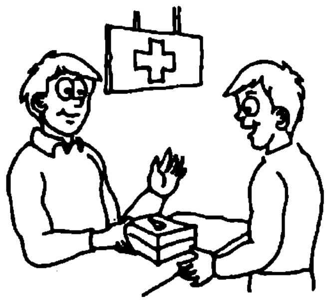
دەرمـــان لـــە ماڵەوەدا یان خـــۆ دەرمان کـــردن برێتییەلە دەرزیی لێدان و بەکارهێنانی دەرمانەکان و فاکتۆرەکانی گیرســـانەوەی خوێن، بە بێ ئەوەی بڕۆیتە دەرمانگە یان نەخۆشـــخانە. لە کاتێک دا کە کەســـی هێمۆفیلیا تووشـــی خوێن بەربوون دەبێ.

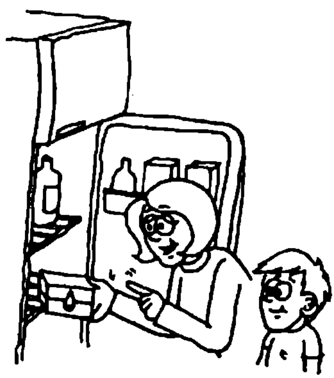


بە پشت بەستن بە خۆدەرمان کردن و لێدانی لەکاتی خۆی فاکتۆرەکانی گیرســـانەوە، دەکرێ پێش بە ســـەرهەڵدانی ئێش و ئازار، خەســـاری جمگەیی و ماســـولکەیی بگیرێ و بە شـــێوەی رێکوپێک لە قوتابخانە و شـــوێنی ئیش دا ئامادە بین.



له زۆربەی وڵاتان دا، کەسانی هیمۆفیلیا هەندێک فاکتۆری گیرسانەوەی خوێن وەکوو یەدەگ و خەزن کردن لە سەلاجەی ماڵەوە یان دا رادەگرن و یان لە سەفەرەکاندا لە سەلاجەیەکی بچووک دا لە گەڵ خۆیاندا دەبەن.

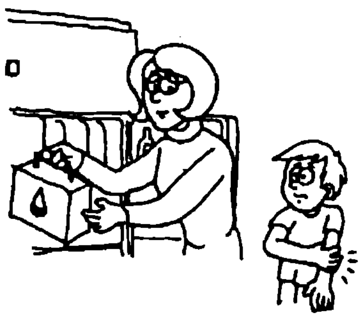




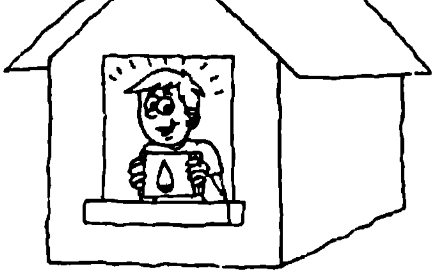
کەسـانی هیمۆفیلیـا دەبێ لــە دەرمانگەداو بــە یارمەتی پزیشک و یان پەرستار، خۆدەرمان کردن فێرببن و پاش وە دەسـت هێنانی ئەزمونی پێویسـت و وەرگرتنی ئیزن نامەو پەسەندی دەرمانگە سەبارەت بە لێدانی فاکتۆرەکانی گیرسانەوەی خوێن لە دەرەوەی نەخۆشخانە دەتوانن کاری خۆدەرمانی بکەن.



خــۆ دەرمانی یانی لێدانی فاکتۆری خوێن بەســت کردن یان گیرسانەوەی خوێن، راست لە کاتی دەسپێکی خوێن بەربوون دا. بــە خۆدەرمانی فاکتۆرێکی کەمتر بۆ خوێن بەست کردن پێویستە.



خۆ دەرمانی لە ئامانجەکانی کۆمەڵگای جیهانی هیمۆفیلیایە.



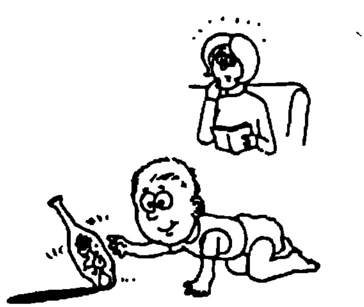
(٦)
پەروەردە و فێرکردن



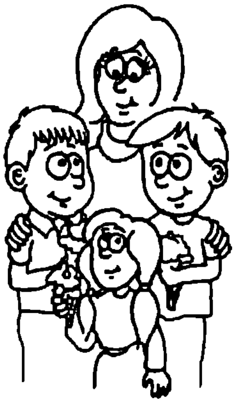
بۆ ژیان بە گرفتی هیمۆفیلیاوە دەبێ بەهێز و بە ئیرادە بین، کەمتر بیر لە نیگەرانی و ناڕاحەتییەکان بکەنەوە و بە داهاتوو هیوادار بین.فێر ببن کە بە چاوی گەشبینییەوە لە گەڵ کێشەکاندا ڕووبەڕوو ببنەوە.



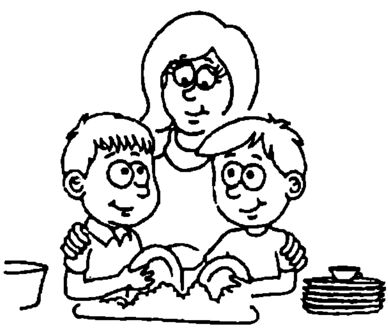
خوێن بەربوون لە ساڵەکانی سەرەتای ژیان دا کەمترە. لەشـــی ســـاوا ســـووک و نەرمە و پارێزگاری لێ دەکات و منـــداڵ هێـــدی هێدی لە گەڵ کەمو کوڕییەکانیدا ئاشـــنا دەبێت.



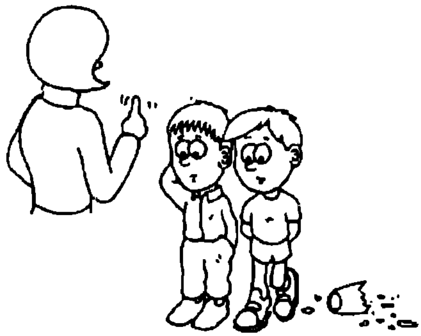
لــه پەروەردەی منداڵ دا جیاوازی لە نێوان تووشــبووی هێمۆفیلیا و خوشک و براکانی دیکەی دا دامەنێن.



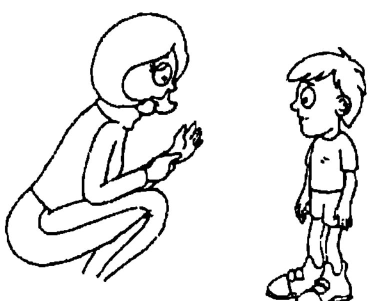
ئەندامانــی بنەماڵە دەبێ لــە بەڕێوەبردنی ئەرک و کاری ماڵەوە دا بەشــداریی بکەن. دەبــێ فێری منداڵەکان بکەن بەسوود و رێک و پێک بن.



موحببەت و سۆزو خۆشەویستی خۆتان بە منداڵەکانتان نیشان بدەن و بە یەک چاو سەیری هەموویان بکەن. لە سزادان دا جیاوازییان لە نێوان دا دامەنێن.



کاتێ منداڵێک ئیشێکی نەشیاو دەکات بەبێ ئەوەی لێی بدەن سزای بدەن. بۆ نموونە لە خواردن یان ئامراز و کەرەستەی یارییەکانی بێ بەش بکەن. بە هۆکارولۆجیک ەوە(مەنتیقەوە) بە شێوەی عەقڵانی لە سەبەبی تووڕەیی خۆتانی تێبگەیەنن و سەرکۆنەی بکەن. بەبێ هاتو هاوار چاو لە نێوچاوانی بکەن.



منــدالان دەبێ بزانن کــە دەتوانن چ کارانێک بکەن و کام کارانە نابێ بکەن.زانینی ئەم بابەتە بۆ منداڵی تووشبووی هیمۆفیلیا زۆر گرینگە.



دەبــێ بــە ئەندامانــی بنەماڵــە و دۆســتانی نزیــک ئەو فێرکارییەبــدرێ کــە لەمــەو بــەولا هیمۆفیلیــا یەکــێ لە لایەنەکانــی ژیانی ئەوانــە و دەبێ بزانن کە چۆن لە گەڵ منداڵی تووشــبووی هیمۆفیلیا دا هەڵســوکەوت دەکەن و نابــێ کارێــک بکــەن کە ئــەو منداڵە پێ ی وابــێ لە گەڵ مندالانی دیکەدا جیاوازیی هەیە.



(٧)

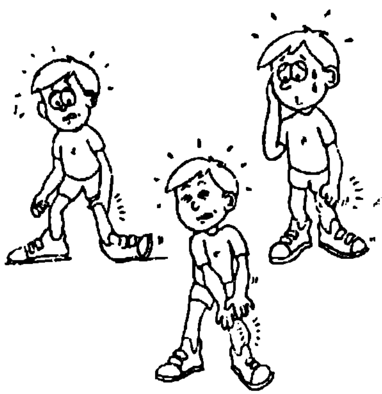
چۆنییەتی زانینی کاتی خوێن بەربوون و پارمەتییە سەرەتاییە پەیوەندی دارەکانی



زۆرتر جومگە و ماسـولکەکان تووشـی خوێن بەربوون دەبن. منداڵی چوار ساڵان بە هێموفیلیای توندەوە هەست و دەرک بـە دەسـپێکی خوێن بەربـوون دەکات. هەڵبەت ناکرێ، گشتاندنی ئەم بابەتە دروست نیە.

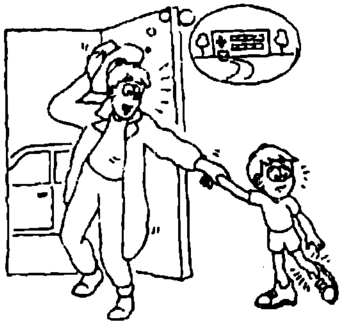


ئەو لە شـوێنی خوێـن بەربوون دا هەسـت بە گەرما و خوران دەکات.پاش ماوەیەکی کەم ناتوانێ ئەو ئەندامەی لەشــی کەخوێنــی بەربــووە بجووڵێنێ و شــوێنی خوێن بەربوون هەڵدەنووسێ و ئێش و ئازاری دەبێ.

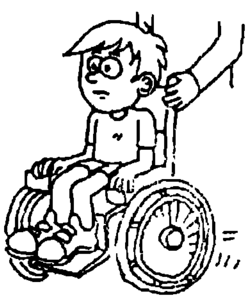


له خوێن بەربوونە گرینگ و جیددییەکاندا،ئەندامی خوێن بەربوو هەڵئووساو و بە ژان و گەرم دەبێت.

ئەگەر هەســت دەکــەن منــداڵ خوێنی بەربــووە بەخێرا دەرمانی پێویســتی لێ بدەن. چاوەڕوانی هەڵئاووسان و ژان کردنی شوێنی خوێن بەربوون مەبن.



خوێن بەربوونــە دەرمان نەکراوەکان و یان بە درەنگەو دەرمانکراو خەسار دەگەیەنن بە ماسولکەکان.ئەگەر شوێنی ژیانتان ئیمکانیاتی دەرمان نیە،پەیوەندی بەنەخۆشخانەی تایبەت بە خوین یان ناوەندی هیمۆفیلیاوە بکەن.



لــه وڵاتانێــك دا، كه نه‌خۆشــخانه‌و ســه‌نته‌ر و ناوه‌ندی پاڵپشــتی نه‌خۆشــه هێمۆفیلیا یــه‌كان بوونی نیــه، ده‌بێ پێوه‌نــدی له گــه‌ڵ فیدراســیۆنی هێمۆفیلیــای جیهانی دا بگیرێ.



له‌گــه‌ڵ په‌یوه‌ندیــی كــردن بــه ناوه‌نــدی ده‌رمانــی هیمۆفیلیایه‌كانــه‌وه، ناونیشــانی (عینوانــی) پزیشــكه‌به ئه‌زمونــه‌كان لــه بــواری هێمۆفیلیا له شــاره‌كانی نزیك شوێنی ژیانی خۆتان دا وه‌ده‌ست بێنن.



پێوەنـدی بـەو پزیشـکانەوە بکـەن و ژمـارەی تەلەفونی ئەوانتان هەمیشە لە بەردەست دا بێت و لەم پێوەندییانەی خوارەوە دا داوای ڕێنوێنییان لێ بکەن:



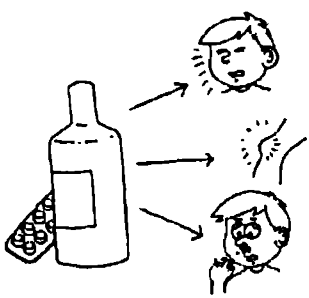
•بۆ ئارام کردنەوەی ئێش و ئازار لە چ دەواو دەرمانێک و چ کاتێک، کەڵک وەرگیرێ؟

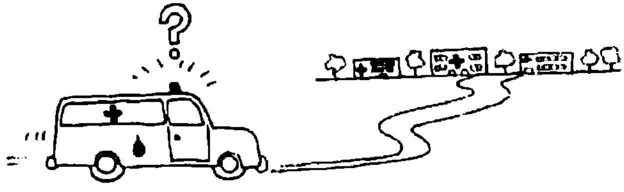
•بۆ کەم کردنەوەی هەڵئووسان لە چ دەرمانگەلێک و چ کاتێک کەڵک وەرگیرێت؟

•بـۆ راگرتنی خوێن بەربوونی لـووت، ددان، پووک،و برینی بچووکی دیکە لە چ دەرمانێک و کەی کەڵک وەربگیردرێ؟

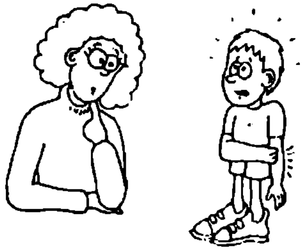
•لە خوێن بەربوونە توندەکاندا لە چ کەسێک بۆ گواستنەوەی نەخۆش کەڵک وەربگیردرێ؟

•لــە خوێن بەربوونە توندەکاندا و کاتە بەپەلەکان ســەردانی کام نەخۆشخانە بکەن؟





تــەواوی خوێن بەربوونــەکان دەبێ بــە لێدانی دەرمانی گرســێنەرەوەکان دەرمان بکرێن، بەڵام ئەگەر دەســتمان بەوانــە رانەگات ناتوانیــن خوێن بەربوونە ئاســاییەکان دەرمان بکەین:

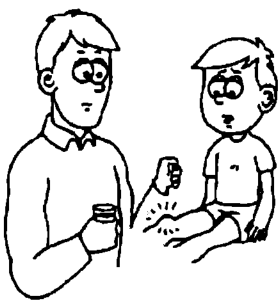


١_ کاتی ســەرهەڵدانی ئێش و ژان، لە هێورِ کەرەوەیەک کەڵــک وەرگــرن کــە پزیشــک نواندوویەتــی. هیــچ کات ئەسپرین نەخۆن، چونکی ئەســپرین دەبێتە هۆی توندتر بوونی خوێن رۆیشتن .

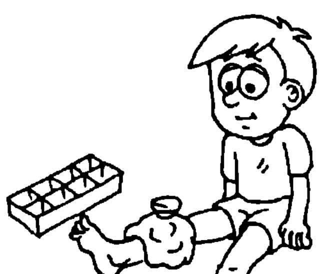


٢_ ئەگەر هەڵنووســاوییەکە هەبوو لــە دەرمانێک کەڵک وەرگرن کە پزیشــک بە مەبەســتی کەم کردنەوەی بۆی نواندوون.

٣_ ئیســـتراحەت بکەن و کیســـەیەکی ســـەهۆڵ لە ســـەر شـــوێنی خوێـــن بەربوونەکـــە دابنێـــن. مەهێڵـــن کیســـە ســـەهۆڵەکە بکەوێتە سەر پێستی لەشتان، چونکی دەبێتە هۆی ســـووتانی پێست. لە کیسە سەهۆڵەکە بۆ ماوەیەکی درێژ کەڵک وەرمەگرن. هەر سێ دەقیقە کیسەسەهۆڵەکە هەڵگـــرن و ســـەرلەنوێ پـــاش ماوەیـــەک بینێنەوە ســـەر شوێنی خوێن بەربوونەکە.



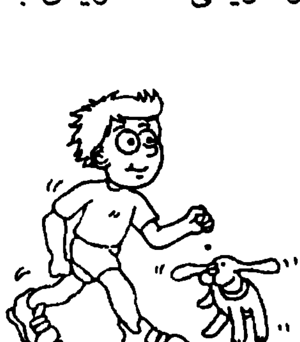
کەڵک وەرگرتن لە کیسەی سەهۆڵ تەنیا کاتی دەسپێکی خوێن بەربوونەکە کاریگەر و بەکەڵکە.



پـاش هێـورِ بوونەوەی ئێـش و ژان و کـەم بوونەوەی هەڵئاوسـاوی ئەندامـی خوێـن بەربـوو وردە وردە بجووڵێنـن. لە پارچـەی گەرم و تەرِ بـۆ راگرتنی خوێن کەڵک وەرگرن.



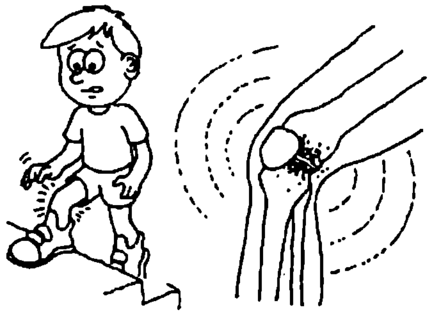
پـاش ئاسـایی بوونـەوەی بارودۆخـی جەسـتەیی بـۆ ئەوئەندامـەی لەش کە تووشـی خوێن بەربـوون بووە، تەمریناتـی جەسـتەیی رۆژانەتان لەبیـر نەچێت، چونکە ماسـولکەگەلی بەهێـز پارێزگاریـی لە خوێـن بەربوون دەکەن.



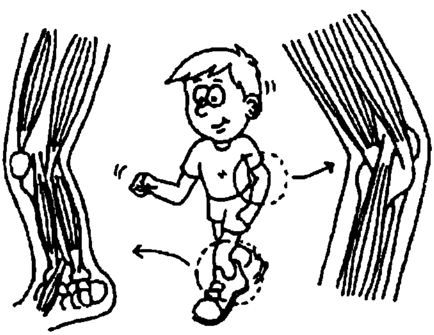
(٨)
ماسولکەکان، جومگەکان و وەرزش



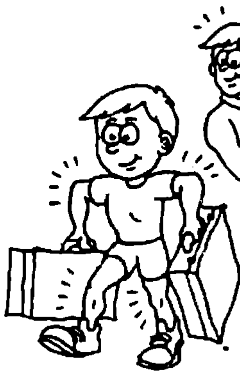
زۆرتر ماســولکەو جومگەکان تووشــی خوێن بەربوون دەبن.



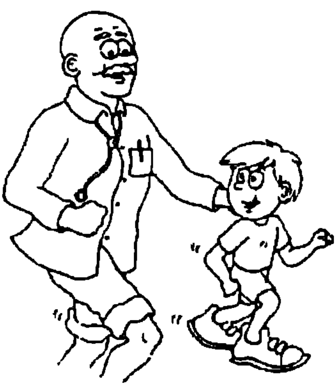
جومگەکان شوێنی گرێ دانی دوو ئێسک بەیەکترەوەیە،بۆ نموونــە ئەژنۆ، ئەنیشــک،قولەپێ و ... هتد ئێســکەکان و جومگەکان بە ماســوولکە دەورەدراون وئیمکانی جووڵە بۆ ئێمە دەڕەخسێنن.



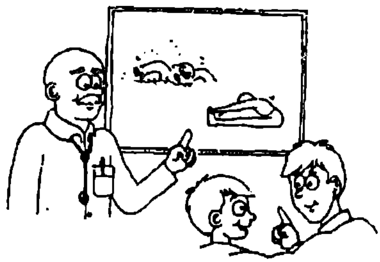
ماسـولکەگەلی بەهێـز و قاییـم کەمتـر تووشـی خوێن بەربوون دەبن و پارێزگاری لە جومگەکان دەکەن.



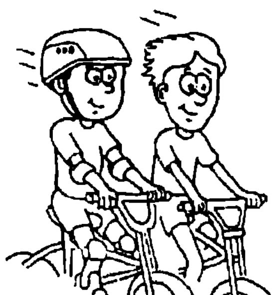
پزیشـکێک بە نەخۆشـەکانی خـۆی دەگووت: کەسـانی هێمۆفیلیا ددبێ بە پاڵپشـتی ماسوولکەکانی خۆیان برۆن بە ڕێ دا. ئەو هەمیشە کەسانی هێمۆفیلیا هاندەدا بۆبەهێز کردنی ماسولکەکانیان، چونکە، بەم چەشنە ڕادەی خوێن بەربوونیان کەم دەبێتەوە.



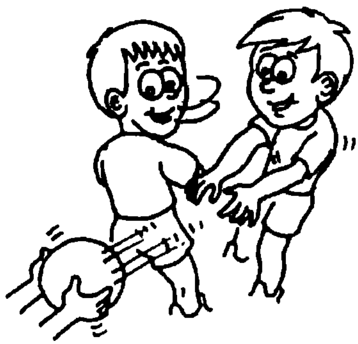
وەرزش لــە ژیانــی منداڵانــی تووشــبووی هێمۆفیلیــا دایێگەیەکی تایبەتی هەیە. باشــتر وایە لە مەڕ وەرزشــی گونجاو لە گەڵ پزیشک دا ڕاوێژبکرێ.

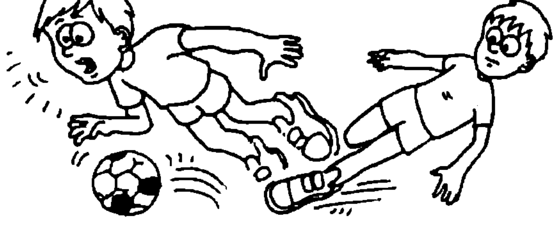


وەرزش گەلێ وەکوو ڕێگا ڕۆیشتن، جیمناستیک بە سەر فریزیان دۆشەکەوە، پایسکڵ سواری، مەلەوانی، هەڵاتن، تیرهاوێژی، بەلەم سواری، و گۆلف (جۆرە یارییەکە) بۆ کەسانی تووشبووی هێمۆفیلیا گونجاوە. ئەندامانی تری بنەماڵەش دەتوانن لەم وەرزشــانە چێــژ وەرگرن و خۆ لەگەڵ ئەم وەرزشانەدا ڕا بێنن.



بێســکتباڵ (ســەلله) و باڵه (طائره) و بێـس باڵیش (تۆپ تۆپێنــه بەدەســتی کــه یارییەکــی ئەمریکییــە) ئەگەر بە شــێوەی ئارام بەڕێوە بچن بۆ ســەرگەرمی باشن، بەڵام ئەگەر ببێتە پێشــبڕکێ ئیدی مەترســیدارە، وەرزشگەلێ لە چەشــنی بۆکس،فووتباڵ(تــۆپ تۆپێن)، هاکی، رۆکێت باڵ و ئێســکێت بۆردیش (چەند جۆرە یارییەکن)مەترسی دارن.





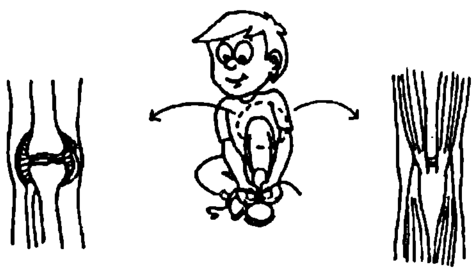
چالاکییە جەستەییەکان لە کاتی روودانی خوێن بەربوون دا دەبێ راگیرێن، بەڵام پاش راگرتنی خوێن بەربوونەکە، چالاکییە جەستەییەکان وردە وردە دەست پێ دەکاتەوە.

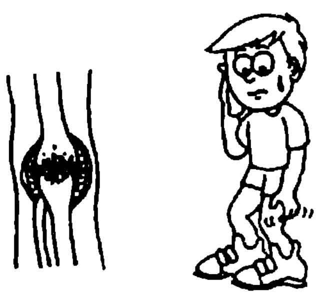


(٩)
خوێن بەربوونی جومگە و ماسولکەکان

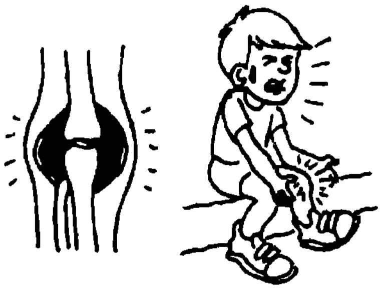


خوێن بەربوونی جومگەکان بە (دمارترۆز) و خوێن
بەربوونی ماسوولکەکان بە(هماتوم) ناودەبێ خوێن
بەربوونی جومگەکان بە ئارامی دەست پێدەکات و
ئەگەر دەرمان نەکرێت تا پڕبوونەوەی شوێنی جومگەکە
درێژەی دەبێت. ئەم بابەتە لە مەڕ خوێن بەربوونی
ماسوولکەییشەوە هەر راستە.

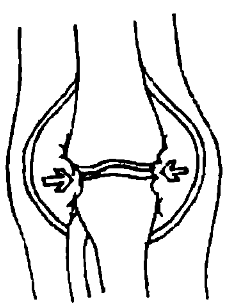




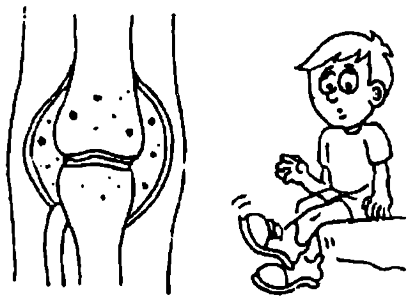
لــەم حاڵەتــەدا جومگە یــان ماســوولکە هەڵدەنووســێ.
گوشــاری خوێنی کۆبووەوە لــە جومگەکەدادەبێتە هۆی
ئازار و ژانێکی زۆر.



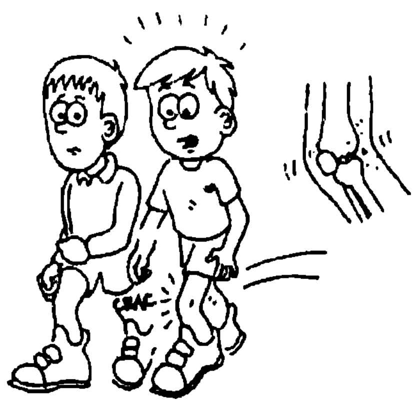
ئەگــەر بۆ راگرتنــی خوێنەکە کارێک نەکرێت،گوشــاری
خوێــن کۆبوەوە لە شــوێنی خوێــن بەربوونەکەدا وردە
وردە دەبێتە هۆی راوەســتانی خوێــن واتە کۆبوونەوەی
خوین لە ناو جومگەکەو لە کار کەوتنی جومگەکە.



پاش راوەستانی خوێن بەربوونەکە، خوێنی پاشماوە وردە وردە جەستە دەیمژێتەوە.



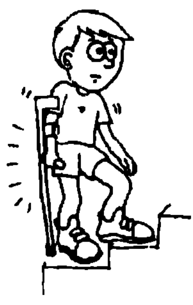
دووپات بوونەوەی خوێن بەربوونە جومگەییەکان کاریگەرییەکی دیاریان هەیە کە جومگەکان نەرمی و راحەتی خۆیان بۆ جوولان لە دەست بدەن و ئەم ووشکی یەش هۆکاری خوێن بەربوونە نوێیەکانە.

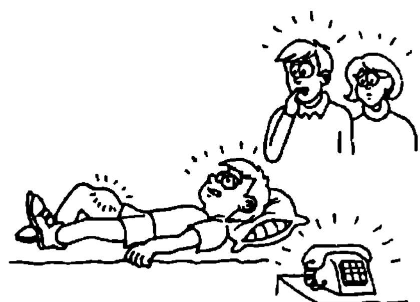


خوێـن بەربوونــە ماســوولکەییەکانیش دەبنــە هۆی لە ناوچوونــی حاڵەتــی فەننــەری، کەم بوونــەوەی درێژی و هێـزی ماســوولکە واتــە ماســولکەی منداڵەکــە درێژ نابێـت لەگــەڵ تەمەنی خــۆی وەهیزی پێویســتی نابێت ماسولکەکە.

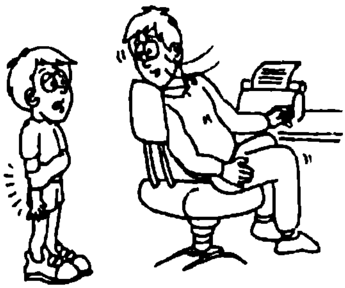


ئەگەر خوێن بەربوونەکان دەرمان نەکرێن ماســوولکەو جومگەکان تووشی خەسار دەبن.

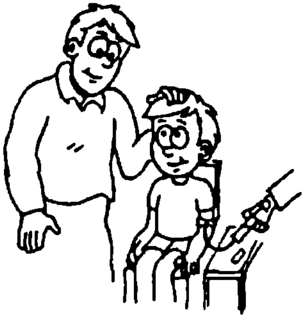




ڕاگرتنـــی خوێن بەربوونی ماســوولکە گــەورەکان بەبێ لیدانــی دەرمانی تایبەت بە خوێن بەســت کردن جێبەجێ نابێ. بۆ راوەستانی خوێن بەربوون پێویستە کەسەکە ماوەیەکی درێژ ئیسراحەت بکات.



هــەر بۆیــە بــۆ راگرتنــی خوێــن بەربوونــە جمگەیی و ماســوولکەییەکان دەبــێ لە بەرهەمەکانی خوێن بەســت کــردن کەڵــک وەربگیــرێ. دەبێ هاوکات لــە گەڵ خوێن بەربوونەکــەدا، مادەکەیشــی لــێ بدرێت واتــە دەرمانی چارەسەرییەکەی لێ بدرێت.

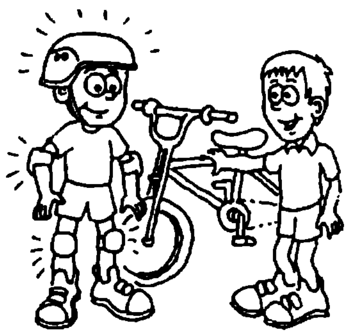


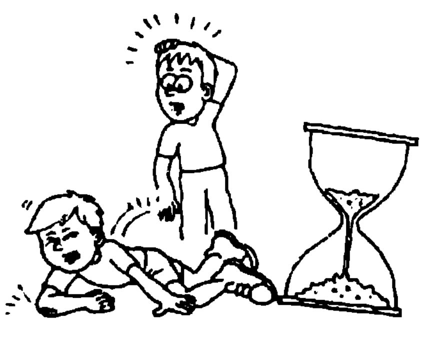
(١٠)

خوێن بەربوونە کرنگەکان

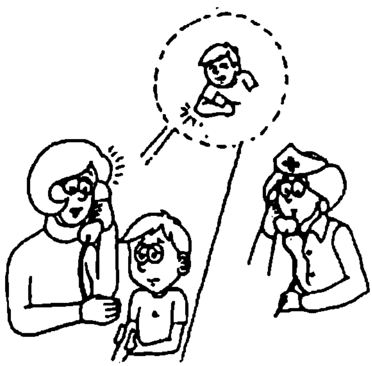


ڕووداوی مەترســیدار بۆ کەسانی تووشبووی هێمۆفیلیا زۆر کەمــە بە هۆی ئــەوەی کە ڕێگری دەکــرێ لە زۆر یاری ترسناک، دەکرێ بە کەمێ سەرنج و خۆپارێزییەوە پێــش بە زۆرێــک لــە ڕووداوەکان بگیرێ.کاتێ زەبرێکی توند لە ســەر یان زگ بکەوێت، دەســت یان پێ دەشکێت و یان بڕینێکی قووڵ دروســت دەبێت.بەبێ کات لەدەست دان دەبێ بە پەلە مادە خوێنبەستەکەی لێ بدرێت.

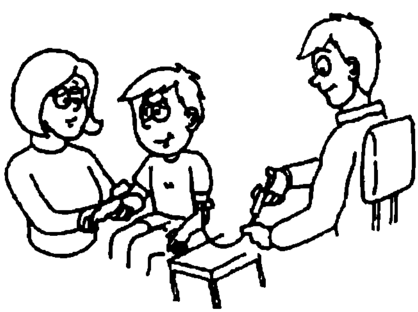




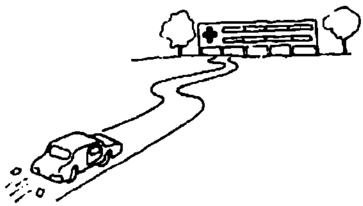
هاوکات لە گەڵ چاوەدێری نەخۆشەکەدا ئارام بن. پێوەندی بە خەستەخانەوە بکەن، بارودۆخەکەیان بۆروون بکەنەوە و بە گوێرەی ڕێنوێنییەکانی ئەوان هەڵسو کەوت بکەن.

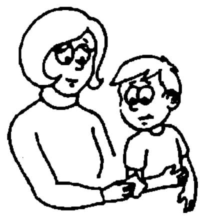


سەرنج بدەن لێدانی مادە خوێن بەستەکە(دەرزی چارەسەرییەکەی) بە ڕادەی پێویست بێت.

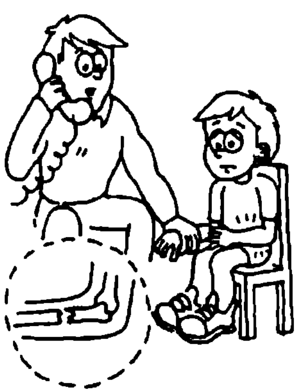


ئەگەر کەســی تووشبووی هێمۆفیلیا دەتوانێ بجوولێ،بە پەلە بیگەیەننە خەستەخانە.

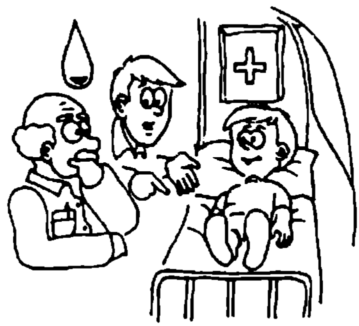




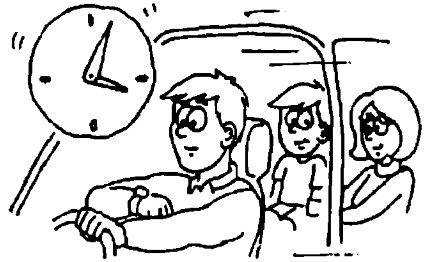
ئەگەر برینێکی هەیە کە خوێنی لێ دەڕوا، بە فشــارهێنان بەسەر برینەکەدا پێش بەدرێژە کێشانی خوێن ڕۆیشتنەکە بگرن.ئەگــەر دەســت یان پێ ی شــکاوە، مەیجوولێنن تا ئامبولانس (اسعاف) دەگات.



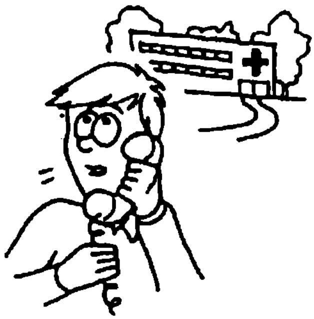
حەتمــەن لە گەڵــی دا بڕۆنە خەســتەخانە و پزیشــکێک کەبەرپرسی چارەســەریی ئەوە لە بارودۆخی هیمۆفیلیا بوونەکەی ئاگادار بکەنەوە.



کەسی تووشبووی هێمۆفیلیا خێراتر لە کەسانی ئاسایی خوێنی لێ ناڕوات، هەر بۆیە کاتی پێویســت بۆ گەیاندنی بۆ خەستەخانە بوونی هەیە.



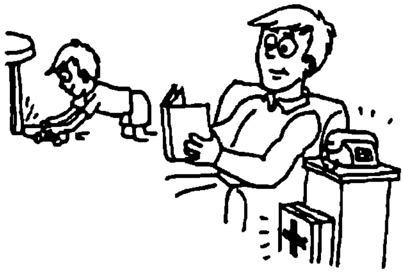
له ســەرجەم حاڵەتە ئاماژە پێکراوەکاندا، هەرچی خێراتر پەیوەندی بە ناوەنــدی دەرمانی هێموفیلیاوە بکەن کە لە نەخۆشخانە، دەرمانخانە هەیە.



ئەزمون: قسەکردن لە گەڵ پزیشکەکان داو کەسانی تری پێوەنــدی دار بە هیمۆفیلیــاوە فێرتان دەکات تاکووخوێن بەربوونە مەترسیدارو ئاساییەکان لێک جودا بکەنەوە.



خوێن بەربوونە مەترسیدار و گرینگەکان بەگشتی کەم روو دەدەن.



بەڵام دەبێ ئامادەیی پێویستمان بۆ بارودۆخە مەترسیدارەکانیش هەبێت.بە ئەگەری زۆر لە شوێنی ژیانی ئێوەدا، ناوەندی دەرمانی هیمۆفیلیا یان پزیشکی ئاشنا لەگەڵ هیمۆفیلیا دا بوونی نیە، ئەگەر پێویست بوو پێداگریی بکەن تاکوو نەخۆشەکەتان بگوازنەوە بۆ شارێکی نزیک بە ئیمکاناتی دەرمانی هیمۆفیلیاوە.



(١١)
خوێندن و کار کردن



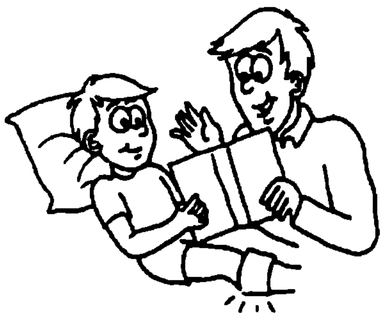
ئەگەر باوک و دایکەکان گرینگی بە خوێندنەوە ودەرس و مەشق بدەن لە ژیان دا، ئەم کارە دەبێتە بەشێک لە ئیش و کاری ڕۆژانەو عادەت. پاشان بەئاسانی دەکرێ کات و ساتێکی دیاریکراوی بۆ دابنێین.



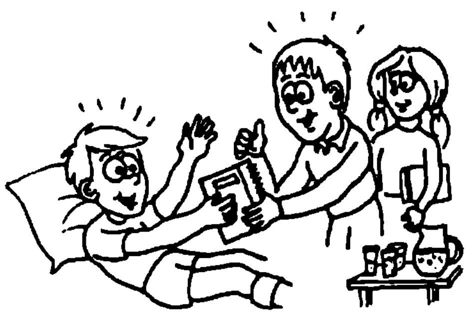
منداڵان و مێرمنداڵانی زیرەک و خۆماندووکەر، سەربەخۆیی فیکرییان هەیە و دەتوانن لە خۆیان و مافەکانیان پارێزگاریی بکەن.



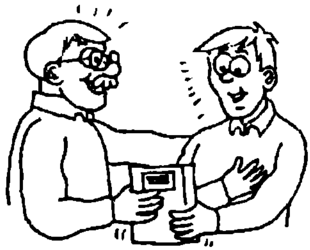
جاری وا هەیە خوێن بەربوون دەبێتە هۆی بێبەش بوونی منــداڵ لە بەشــداری لە پۆل و وانەکانیــدا. باوک و دایک دەبێ لە کاتی ئیسراحەت دا یارمەتی بەدەرس و مەشقی ئەوان بدەن.



دەتوانین مامۆســتا و هاوپۆلییەکانیان بۆ یارمەتی دان لە وانەو مەشقی بەجێ ماو دا دەعوەت بکەین بۆماڵەوە.



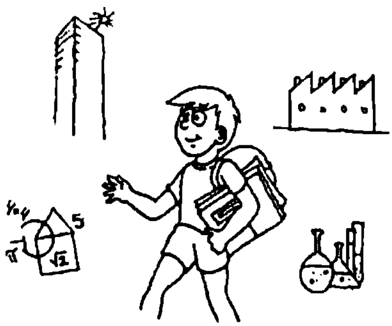
ئەگــەر ئەو بە هــۆی خوێــن بەربوونەکانــەوە ناتوانێ تاقیکاریی بکات، دەبــێ بە هاوئاهەنگی لە گەڵ قوتابخانە دا، تاقیکارییەکە بخرێتە کاتێکی دیکە.



فێر بوونی موسیقا، لێدانی سازێک، شێوەکاریی و کارگەلی دەســتی تەواوکەرەکانی خوێندنن و دەتوانێ سەرگەرمی منداڵ بێت لە کاتی ئیسراحەت دا.



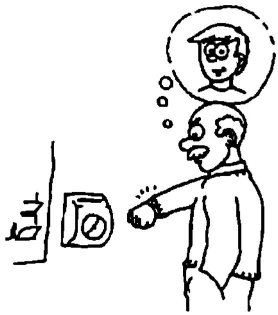
دیتنەوەی کاری گونجاو و سەرکەوتن تێیدا پەیوەندی بە ئاستی خوێندنی کەسەکانەوە هەیە. زۆر بخوێننەوە، ئەمە پەندو قسەیەکی جوانە بۆ گەنجێکی هێمۆفیلیا.



بە ئیمکاناتی دەرمانی چاکەوە کەسانی هێمۆفیلیا دەتوانن لە ئیش و کارە جۆراوجۆرەکاندا بە بێ غەیبەت و دواهاتە ئیجابییەکانی چالاکی بکەن.



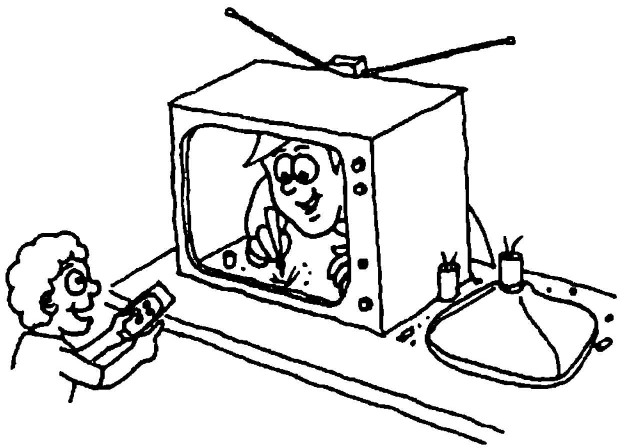
بــە بێ ئیمکانیات و دەرمانی تەواو و گونجاو، کەســەکە لە شوێنی ئیشوکاری دا غیابی دەبێت و هەر بۆیەناتوانێ ئیشێکی دڵنیاکەرەوە و جێگیری هەبێت.



ئیــش و کارە ناجێگیــرەکان و پیشــە ئـازادەکان، ئــەو یارمەتییەتــان پــێ دەدەن کــە کارێکــی ئـازاد و باشــتر هەڵبژێری. پزیشکەکان، بیناسازی، ئەندازیاران و زۆرێک پســپۆڕ هەن کە تووشــبووی هیمۆفیلیان و بۆ خۆشیان ئیش وکار دەکەن .



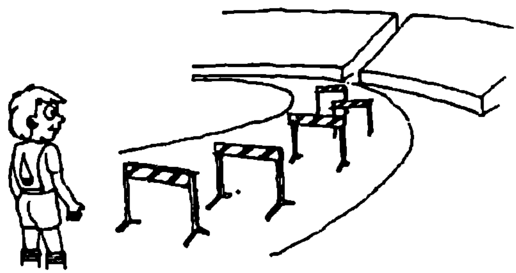
ئیمکانیاتـی ئیـش وکارو پیشـەی زۆر بوونیـان هەیـە. بـە خوێندەواری باشـەوە، دیتنـەوەی پیشـە و کارێکی گونجاوتان بۆ ئاسانتر دەبێتەوە.



(١٢)
خەبات بۆ مافەکان



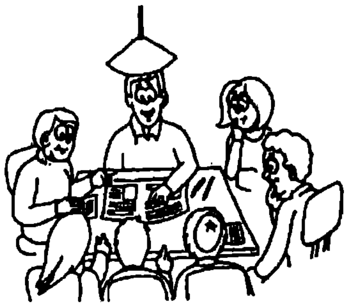
کۆســپ و تەگەرەی زۆر لە ســەر ڕێگای هێمۆفیلیاکاندا بوونــی هەیــە. چاوەدێرییــە پزیشــکییەکان، خەرجــی دەواودەرمــان و دەرمانە خوێنییــەکان، ژیانی بنەماڵەیی، گیروگرفتــی خوێندنی منــداڵان و مێرمنداڵان و ...هتد لەو دەستەیەن.



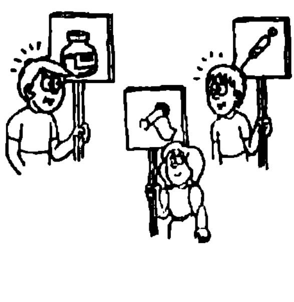
بە ڕێکخستن و هاوئاهەنگ کردن و هاندانی بنەماڵەکانی کەسانی تووشبووی هێمۆفیلیا، بۆ ئاسایش و بارودۆخی دەرمانی باشتر خەبات بکەن.



دوو، سێ و یان ژمارەیەکی زیاتر لە بنەماڵەکان بەرێکخستنی گرووپ و لێکدانەوەی پێویستییەکان دەتوانن کەسانی کاریگەر و بڕیاردەر بناسن و داوای یارمەتییان لێ بکەن.



پێویستی و پێداویستییەکان لە شارێک بۆ شارێکی تر و لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی تر جیاوازییان هەیە.بە روون بوونی پێویستییەکان و کەم وکوڕییەکان،دەبێ بە دوای یارمەتی گرتن لە سەرچاوەی جۆراوجۆرەوە بین.

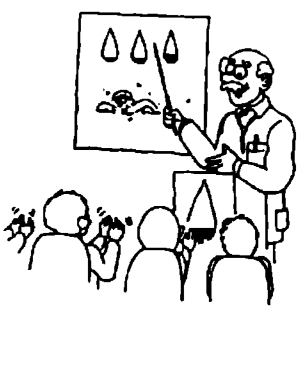




ئەگەرلە شوێنی ژیانی ئێوە دا پزیشکێکی شارەزا لەکاری هێمۆفیلیا، یان دەرمانگەی ئاشــنا و شارەزا بە کاروباری نەخۆشــە هێمۆفیلیایــەکان و یان بەرهەمــە خوێنییەکان بوونــی نیــە، بــە ناردنــی نامە و یــان دانیشــتن لە گەڵ بەرپرسانی وەزارەتی تەندرووستی و دەرمان، پێویستی و پێداویستییەکانی خۆتانیان پێ بگەیەنن.



بەروەردەی بنەماڵەکان دەتوانن دەعوەت لە شارەزایان
ـپۆڕان بکـەن تا لـەو بـوارەدا وتار بدەن و قسـە



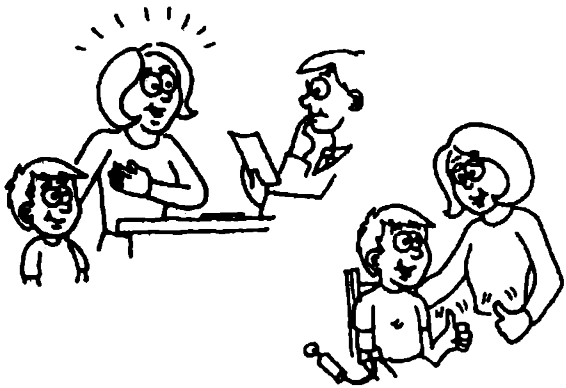
ئەگەر بەرپرســانی کەم تەرخەم بوون یــان بەهایان پێ نەدا، لە گەڵ رادیۆ، رۆژنامە و تەلەفزیۆنەکان دا پەیوەندی بکەن .



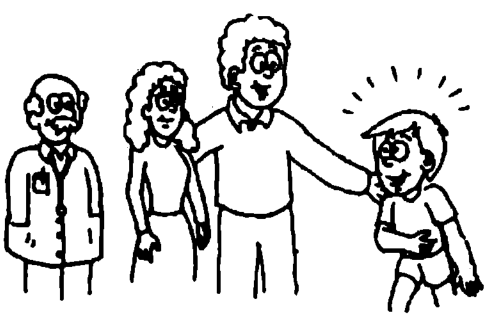
بۆ ئامادە کردنی رێکخستنی پشتیوانی، دەکرێ لەیارمەتییە مــرۆڤ دۆســتانە و خەڵکییــەکان کەڵــک وەرگــرن. بــۆ جێبەجــێ کردنی بەرنامەکانتان لــە ئیمکانیاتی گەڕەک و شارەوانیەکان و...هتد،کەڵک وەرگرن.



لــەو وڵاتانەی دا کــە ئیمکانیاتی دەرمانی تــەواو بوونی هەیــە، دەبــێ ڕێز لــەو بنەماڵانە بگیردرێ کــە خەباتیان کردووە و تێکۆشاون بۆ وەدەستهێنانی ئەو ئیمکانیاتە.

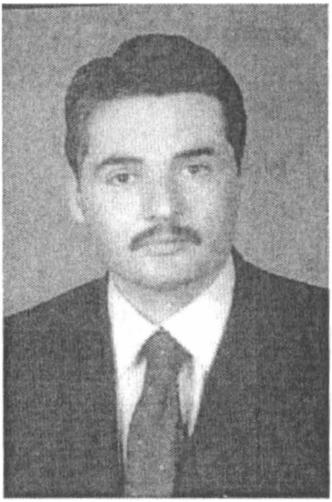


وەکــوو خۆبەخــش بچنــە ڕیــزی گــرووپ و دەســتە ڕێکخراوەییە هێمۆفیلیایەکانەوە لە شــوێنی ژیانی خۆتان دا.



به هەوڵ و تێکۆشـــانی کەسانی هۆگر، بە ئاسانی دەکرێ بە ئامانجە دەستنیشانکراوەکان بگەیین.





کورتەیەک لە ژیاننامەی بەڕێز (ماموستا سعد)

لەسـالّی(١٩٨٢) لە شـاری هەولێری خۆشەویست چاوم بـۆ ژیـان هەڵهێنـاوە، لـە سـالّی(٢٠٠٥-٢٠٠٦) قۆناغی کۆلێـژم تـەواو کـردووە لـە بەشـی زمـان و ئەدەبـی کـوردی لە کۆلێـژی پەروەردەی مرۆڤایەتـی لە زانکۆی سـەلاحەددین، هەروەها لە سـالّی(٢٠٠٧) بە سـەرۆکی کۆمەڵەی هیمۆفیلیای کوردسـتان هەڵبژێردرام، دواتر لە سـالّی(٢٠١١) بڕوانامەی ماستەرم وەرگرتووە لە بەشی زمان و ئەدەبی کوردی لە کۆلیژی پەروەردەی

مرۆڤایەتــی لــە زانکۆی ســەلاحەددین، هەروەها لە زۆر لە بوارەکانی ژیان بڵاوکــراوەی هەمەلایانەم هەبووە، لە زۆربەی ڕۆژنامە و گۆڤارەکان بڵاوکراوەتەوە.

*** بەرهەمە لە چاپدراوەکانی وەرگێڕ:**

١- هیمۆفیلیا چی یە؟
٢- پرۆگرامــی هۆشــیارکردنەوەی ئــەو دایکانــەی کــە ڕۆڵەکانیان دووچاری نەخۆشی هیمۆفیلیا بوون
٣- ڕینمایی هیمۆفیلیا

*** ئەو بەرهەمانەی نووسەر، کە چاوەڕوانی چاپن:**

١- لێکۆلینــەوە لــە بنیاتی هونەری لە شــیعری (ئەحمەد موختار بەگی جاف دا)
٢- لاوک لە هەر چوار پارچەی کوردستان دا



به هاوکاری بەڕێوەبەرایەتی گشتیی
ڕۆژنامەنووسی و چاپ و بڵاوکردنەوە چاپکراوە

چاپخانەی ڕۆشنبیری